



ការ ត្រួតព្រាសាលីខំដន់

រក្សាទំងន់ ស្របានលើ

មានឯលហេតុប្រឹន
ណាស់ដីអ្នកទូចុះ
ទិងទំបន្តម ។
ប្រសើរបំផុតគីសុខ
ភាពបស់អក ។

ពើហេតុមិនាបានខ្សោយមិលទាំងបារស់ខ្លួន
ការមានទំនួនលើសមាត្របណ្តាលទ្វាមានដីនឹងកោម្ពស់
ផ្លូវជីថាវីរក ដីដីបែងចុះ ដីដីក្រួក និងជីថី
សម្រាប់យាយខ្លួន ។
បើសិនជាអ្នកមានទំនួនលើស ទោះបីជាមួយចុះពីរ
បីជានៅក្នុងពីរមួយមានសខភាពប្រកែលើរៀង ។

កៅអូអាមេរិករបៀបណា បីសិទជាទុក្រវ ការ នូវព័ត៌មិន?

សូររៀនផ្ទុកបណ្តិតសាបសំអុក ៖ តើហើញាសាមភាគខ្លួនទាំងនេះមើល
មួយចំឡើង ទាំងបូឌី ៗ តើខ្ញុំត្រូវការស្បែកចំនោះបូឌី?
តើខ្ញុំត្រូវការស្បែកចំនោះបូឌីទេ?

ເກືອ້ມາຕະຫຼາມ: ຂຶ້ນທີ່ໄດ້ເປັນ?

ហិរិកនាក់បារាំងការឃើញនឹងកិច្ចុចិនដែលអ្នកច្បាប់ ។
ដើម្បីពួក ឬចុះ ឬយុទ្ធបច្ចាណាបស់អ្នក ពីឱ
ហាត់ត្រាងាយទាន់ចូកច្បាប់ ។ ចាប់ដើម្បីរាយ
ឃើញ ពីឱយជាប់លាថ់ ។ ចុះពីកន្លែងទៅពីរាយ
អ្នយអាទិត្ត ។

ເຕືອງຖານບໍາຫາວະບັນດາສູງ
ມາຄົກສູງເປັນເຕີມ ເຕືອງຖານບໍາຫາວະບັນດາສູງ
ເປັນມູກບໍລິຫານ ၅ ຕາດບໍລິຍາການບໍາເກົດອາງ
ໜີ້ລົບ ອີ່ສົງ ၄ ບໍລິຫານຜູ້ເມື່ອ ບໍລິ້ວງ ອີ່ຕົກບໍ່
ອັນຕົງຕ້າຕີ ສູງຕາມເຊື່ອ ၁ ເງື່ອຍົກສາໆສູງ ບໍາ
ບໍລິ້ວງ ປຸ້ມ ສູງ ສົດຖານ ອີ່ສົງ ၁ ເງື່ອຍົກສາໆສູງ ບໍາ
ບໍລິ້ວງ ປຸ້ມ ສູງ ສົດຖານ ອີ່ສົງ ၁ ເງື່ອຍົກສາໆສູງ ບໍາ

ក្រឹកស្ថានហាត់ត្រាងដាក់ខ្លួនដីជប្រយោជន៍ កីឡា ផ្លូវ
បើសិលជាមិនមែនសំរាប់អ្នក

- ▶ ដើរ កំបើករចយន្ត បើសិនជាអ្នកអាជ្ញាប់ជាន់
 - ▶ ជីវិត
 - ▶ ដើរឡើងតាមដែកី

កើតុមាចដ្ឋី សូចងន់របស់ខ្ញុំទៅទាមរបៀបណា?

កំពុងសារឱចបំណើមួយចំនួន ។ កំបុងភាគតែចំណើដី
ដិសលា ។ របបអាមារបញ្ជាកត (trick diets)
គឺមានការលាស់តាតក្នុងការ ប្រកាសខ្លួចប៉ាមួយការ ។
រឿងនេះតិចលាប់ផលអ្នកអាមារក្នុងបាន តូងមួយជីវិត
របស់អ្នកជិនសិរី ។ ទោះបីជាទំនួររបស់អ្នកណាយ
កំបាយ ឬស្ថិតិយល់អីទៅលាប់សុខភាពណាមីត្រូវ
នេះភាមស្ថិតិភាពនៃយុទ្ធសាស្ត្រ ។ សុខភាពណាយ
ធ្វាស់ប្បាក់លាប់តិចការមួយមិនងាយស្រួលទេ តែចូរ
ប្រកាសខ្លួចប៉ាមួយការ ។ អ្នកអាមារធ្វើបាន!